જૂનઃ ૨૦૨૧, વર્ષઃ ૦૨, અંકઃ ૦૬, સળંગ અંકઃ ૦૯

માસિક સામયિક

સ્પંદન

સર્જકોની શબ્દસૃષ્ટિનું...

समस्ताः लोकाः सुखिनो भवन्तु ।

Let the entire world be happy.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

કૃતિ મોકલવા માટેની અગત્યની સૂચના.

૦૧. લેખકો વધુમાં વધુ ચાર પાનાંની મર્યાદામાં જ પોતાનો લેખ મોકલે. કવિઓ એક સાથે વધુમાં વધુ બે રચના મોકલી શકાશે. આમાંથી સ્પંદન ટીમ દ્વારા પસંદગી પામેલી કૃતિ પ્રકાશિત થશે.

૦૨. પૂર્વે સ્વીકારાયેલ રચનાઓને લીધે પ્રકાશન માટે બે થી ત્રણ માસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.

૦૩. સ્પંદન સામયિકમાં પ્રકાશન માટે મોકલવામાં આવેલ રચના પૂર્વે કોઈપણ માધ્યમથી પ્રકાશિત થયેલ ન હોવી જોઈએ.

૦૪. આપની કૃતિ મોકલતા પહેલાં "સાર્થ જોડણી કોશ" પ્રમાણે જોડણીની ચકાસણી કરી અને પછી જ મોકલવી. વધારે ભૂલો વાળી કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ.

૦૫.આપની કૃતિ ગુજરાતી ભાષામાં "શ્રુતિ ફોન્ટ"માં ૧૨ ની સાઈઝમાં ટાઈપ કરીને જરૂરી વિગતો સાથે **http://bit.ly/Spandansubmission** લિંકમાં ભરી મોકલવાની રહેશે.

૦૬. લિંકમાં દરેક વિગતો ગુજરાતીમાં જ ભરવી. અધૂરી માહિતી સાથે ભરવામાં આવેલ એન્ટ્રી સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.

૦૭. દરેક રચના અપલોડ કરતી વખતે સાથે લિંકમાં **https://bit.ly/37j1E9D** આપેલ બાંહેધરી પત્ર પણ ભરી મોકલનાર/સર્જકની સહી સાથે અપલોડ કરવું ફરજીયાત છે.

૦૮.જે તે અંક માટે પસંદ કરવામાં આવેલ રચનાઓની યાદી દર મહીનાની ૨૨ તારીખે સ્પંદન ફેસબુક પેજ પર મુકવામાં આવશે.

૦૯.રચના મોકલ્યા બાદ અન્ય તમામ માહિતી ઈ મેઈલ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી રહેશે.

૧૦. સ્પંદન સામયિકમાં પ્રકાશિત થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. સ્પંદન સામયિકના તંત્રી કે સંપાદક એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહીં.

૧૧. સ્પંદન સામયિક માસિક દર માસની ૧૩ તારીખે ડીઝીટલ માધ્યમથી પ્રકાશિત થાય છે.

૧૨. કૃતિ નીચેના વિભાગો હેઠળ મોકલવાની રહેશે.

૧. નવલિકા
૨. સફળ વાર્તા
૩. કાવ્ય
૪. ખેતીવાડી/ વિજ્ઞાન
૫. રમત / ફિલ્મ જગત
૬. સાંસ્કૃતિક/સામાજિક
૭. સામાન્ય જ્ઞાન/તાજેતરની ઘટના
૮. સ્વાસ્થ્ય
૯. હાસ્ય લેખ
૧૦. અન્ય

માસિક સામયિક
સ્પંદન
સર્જકોની શબ્દસૃષ્ટિનું...

:: તંત્રી ::

અનિલ ગઢિયા

:: સંપાદક ::

સાગર આર. ભીમાણી

:: મુખ્ય સલાહકાર ::

ડૉ. વી. એમ. ઠુમર

:: ગ્રાફિક્સ એન્ડ ડિઝાઇન ::

Keshav® GRAPHICS
Follow us : /keshav_graphics
+91 756 748 2373

:: નોંધ ::

સ્પંદન માસિક સામયિકમાં છપાતા લેખ, જાહેરાત અને માહિતી જે તે લેખક કે કંપનીનાં છે. તેની સાથે તંત્રી કે સંપાદક સહમત છે તેવું માનવું નહિ સર્વ હક્ક પ્રકાશનને આધીન છે.

:: સંપર્ક ::

magazinespandan1@gmail.com
/Spandan Magazine
9033032421

તંત્રીની કલમે

નમસ્કાર મિત્રો,

ફરી એકવાર કોરોનાના કેસની સંખ્યામાં દિવસે દિવસે ઘટાડો નોંધાવા લાગ્યો છે અને તે સાથે જ સરકારશ્રી દ્વારા અનલોકની કામગીરી અંતર્ગત વિવિધ છૂટછાટ શરૂ કરી છે. આ છૂટછાટની સાથે જ વિવિધ ધાર્મિક, સામાજિક અને રાજકીય સંસ્થાઓની ગતિવિધિ શરૂ થઇ ગઇ છે. ત્યારે નાગરિક તરીકે આપણી એક ફરજ બને કે જાહેર સ્થળોએ કે જ્યાં મેળાવડા ભરાતા હોય ત્યા કારણ વગર જવાનું ટાળવું જોઇએ. કારણ કે, છૂટ સરકાર આપે છે નહીં કે કોરોના ! જો ફરી પાછું આ બધુ શરૂ થશે અને યોગ્ય કાળજી રાખવામાં નહીં આવે તો કોરોનાની ત્રીજી વેવને આવતા વાર નહીં લાગે.

વિશેષમાં, લગભગ ગુજરાતભરમાં વરસાદની શરૂઆત થઇ ચૂકી છે. આપ જ્યારે આ વાચી રહ્યા હશો ત્યારે આમ તો ૫મી જૂન એટલે કે વિશ્વ પર્યાવરણ દિવસ જતો રહ્યો હશે પરંતુ વૃક્ષારોપણ એક દિવસ માટે હોતું નથી. આથી, આ ચોમાસામાં અવશ્ય દરેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછું એક વૃક્ષ વાવી અને તેને જતન કરવું જોઇએ. કોરોનાકાળમાં જે રીતે ઓક્સિજનની અછત ઉભી થઇ હતી તે મુજબ હવે આવનારા ચાર-પાંચ વર્ષોમાં મોટાપાયે વૃક્ષારોપણ કરી પર્યાવરણનું જતન કરવાની જરૂર છે જેથી આપણી આવનારી પેઢીને ભવિષ્યમાં કોઇ ભારે તકલીફનો સામનો કરવો ન પડે. વૃક્ષારોપણ માટે વધુ વર્ષો સુધી ટકી શકે તેવા વુક્ષો ખાસ પસંદ કરવા જોઇએ. ખાસ વાત કે વૃક્ષારોપણ તો દર વર્ષે મોટાપાયે થાય જ છે પરંતુ તેનો ઉછેર કરવા વિશે મોટાભાગના લોકો વિચાર નથી કરતા. આથી આપ સૌ વાચક મિત્રોને નમ્ર વિનંતી છે કે ચાલુ વર્ષે ઓછામાં ઓછુ એક વૃક્ષ વાવેતર કરી અને તેનો ઉછેર કરવાનો આપણે સહું સંકલ્પ કરીએ.

જો આપ અથવા આપની સંસ્થા દ્વારા વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવે તો તેના ફોટોગ્રાફ્સ અને ટૂંકમાં વિગત અમને મેઇલ દ્વારા મોકલી આપશો. અમે સ્પંદનના આગામી અંકમાં તેનો સમાવેશ કરીશું.

આભાર

અનુક્રમણિકા

	કૃતિ	પ્રકાર	સર્જકશ્રી	પેજ નંબર
૦૧	દમ નથી	પદ્ય વિભાગ	જિજ્ઞાસા એમ. ત્રિવેદી "તિતિક્ષા"	૦૧
૦૨	અમૃતકળશ	માઈક્રોફિક્શન	ઈન્દ્રધનુ પરિવાર	૦૨
03	તારી ને મારી રોજ રોજ થતી વાતો	પદ્ય વિભાગ	અજય ગૌસ્વામી "અજ્જુ"	૦૪
૦૪	ચિંતા શું છે? (Anxiety)	સ્વાસ્થ્ય	ડૉ. સુરેશ સાવજ	૦૫
૦૫	જિંદગી જીવવી પડશે	પદ્ય વિભાગ	ગિરિમાલસિંહ ચાવડા 'ગીરી'	૦૭
૦૬	યોગ: પંચતત્વોનું સંકલન	સ્વાસ્થ્ય	ઋતંભરા વિશ્વજીત ઠાકર, "ઋત્વિશ્વ"	૦૮
૦૭	જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો....	પદ્ય વિભાગ	જયેશ પ્રફુલભાઈ લાઠીયા	૧૦
૦૮	મ્યુચ્યુઅલ ફંડ એટલે શું ? અને તેના પ્રકાર	કાયદાની કલમે	મિત આર. હિરપરા કિશન આર જોધાણી	૧૧
	સંસ્કાર મમ્મી પપ્પાના	પદ્ય વિભાગ	પંક્તિ સોલગામા	૧3
૧૦	પતંગિયું	બાળગીત	બિરેન પટેલ	૧૪
૧૧	મૈત્રી	પદ્ય વિભાગ	દિપાલી લીમકર 'દીપ'	૧૫
૧૨	લોબાન જેવું છે.	ગઝલ	દિલીપ વી ઘાસવાલા	૧૬
૧૩	ઘડીએ સ્વયંને	અધ્યાત્મિક	હારીત ચાવડા	૧૭
૧૪	બાળવિશ્વ	જાણવા જેવુ	કુલદિપ ચાવડા	૧૯
૧૫	રદ કર્યું	પદ્ય વિભાગ	મુકેશ રાઠોડ	૨૧
૧૬	જનરલ નોલેજ	ઘડતર	અંકિત ગઢિયા	૨૨

Keep
Social Distance

Clean Your
Hands Often

Wear Mask
All Times

Avoid
Gatherings

દમ નથી

-જિજ્ઞાસા એમ. ત્રિવેદી “તિતિક્ષા” (અમદાવાદ)

આપની વાતોમાં છોડો પ્હેલાં જેવો દમ નથી,
જાણું છું ફોગટ વહાવો આંસુ છે મરહમ નથી.

હા નથી રાખી મેં ચોકી ના કદીયે રાખવી,
છૂટો આપ્યો દોર તમને મારાથી જોખમ નથી.

આપની ફરિયાદ છે કે યાદ બહુ કરતા નથી,
છળકપટથી ચેતવું બીજો કંઈ ઉપક્રમ નથી.

ખોટી અક્કડ રાખવી ના દુનિયા પણ કાયમ નથી,
થાય ભૂલો માનવી છો ઝુકશો તો નાનમ નથી.

જે ગયા છોડીને અમને સાવ મઝધારે સનમ,
એવા આતમનો અમે બહુ રાખતા માતમ નથી.

આવકારો

હેમીષા શાહ

"અસ્મિતના મૃત્યુને બરાબર એક વર્ષ થશે, હવે વહુ બેટા હવે શોક છોડો. તમારી ઉંમર હજુ નાની છે, જીવનમાં હવે બીજા રંગોને આવકારો" રેશ્માના સસરા બોલ્યા. ને ત્યાંજ ઝાંપો ખુલ્યો, ને સ્મિત સાથે અસ્મિતનો મિત્ર આરવ આંગણામાં આવ્યો, ને રેશ્માને આરવના સ્મિત રૂપે ઇન્દ્રધનુષી રંગ દેખાયાં.

તકેદારી

ભાવના પટેલ ' વલસાડી વાદળ'

"મિ.નિશાંત આપના પિતાનું નિધન થયું છે. એમની અંતિમક્રિયા પહેલા તમે એમની ડેડબોડીનાં અંતિમ દર્શન કરી શકો છો. " કોવીડ હોસ્પિટલમાંથી આવેલ એ ફોન મૂકતા જ નિશાંત પોક મૂકી રડી પડ્યો.

મા તો બહુ સમય પહેલા છોડીને ચાલી ગઇ હતી. પિતાની હૂંફ હેઠળ જ એને પાંખો ફૂટી હતી. તે ઝડપથી હોસ્પિટલ પહોંચ્યો.

પોલીથીનમાં વીંટળાયેલ લાશને પિતા જ હશે એમ માની લેવા મન માનતું નહોતું.

"બેટા બહાર જતી વખતે તો માસ્ક પહેરીને નીકળ. બહારથી આવી નાહી ધોઇ લો. કોઇ નિયમ પાલન કરતો નથી કોક દિવસ તારી આ બેદરકારી ભારે પડશે હોં." આજે પી.પી.ઈ કીટમાં સજ્જ થયેલ નિશાંતની આંખો આંસુઓને વહેવા દેવા માટે રસ્તો શોધી રહી હતી, ત્યારે માસ્ક સરખું કરતા કરતા એને પોતાના પિતાના શબ્દો પડઘાઈ રહ્યા.

મા

ઈલા મિસ્ત્રી 'કલમ'

આલોક વિદેશની ટૂર પર હોય ત્યારે તેની જુવાન પત્નિ આરોહીને એકલતા વીંછીની જેમ કરડતી.

ત્રણ વર્ષની દીકરીને ઉછેરમાં દિવસ તો જતો રહેતો પણ રાત વસમી થઇ પડતી.

એક સાંજે ખરીદી કરવા નીકળી, ત્યાંરે પરિચિત મિત્ર પ્રથમનો ભેટો થયો. બંને વચ્ચે વાતોના વિનિમયથી ખૂબ નિકટતા સુધી સંબંધ આગળ વધવા લાગ્યો.

આલોકનાં સાનિધ્યને તડપતી આરોહી પોતાનું અસ્તિત્વ પ્રથમને સમર્પિત કરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

અતૃપ્ત ધરતી મેઘવર્ષાથી તૃપ્ત થવા જાય ત્યાં જ બાજુના રૂમમાં સુવડાવેલી દીકરીના રડવાનો અવાજ આવ્યો એ બેબાકળી બાજુના રૂમમાં દોડી ગઇ.

પોતાની દીકરીને પંપાળવા હાથ લાંબો કરવા ગઇ ત્યાંજ એનો હાથ ત્યાંજ અટકી ગયો... એનું મમતા ભરેલું હૃદય કકડી ઉઠ્યું.. એક સ્ત્રી બેવફા બની શકે પણ મા...?

પોતાની દીકરીની સાથે સાથે પોતાની ઇચ્છાઓ પણ ધમ્બુરી દીધી...

આંધણ

દક્ષા રંજન

આજ સવારથી જ ગંગાનું જમણું અંગ ફરકી રહ્યું હતું અને કશા અમંગળની વકી એને ફફડાવી રહી હતી.

ત્યાં જ સાસુમાનો સાદ આવ્યો "અરે ગંગાવહુ, રોટલાની હારોહાર લાપસીનું આંધણેય મેકજો. ખબર સે ને આજ નગરથી મારો મોટો આવવાનો છે"

અને માથે ઓઢેલી ધોળા સાડલાની કોરને લાંબી તાણતા, બળતણના લાકડાનાં ભારામાંથી એક મોટું લાકડું એણે કોરાણે મુક્યું...

તારી ને મારી
રોજ રોજ થતી વાતો

-અજય ગૌસ્વામી "અજ્જુ" (પોરબંદર)

તારી ને મારી રોજ રોજ થતી વાતો,
ને આખી રાત જાગવાની આદતો.

વહેલી સવારે ગુડ મોર્નિંગના મેસેજો,
ને હાઈ, હેલ્લો કર્યા કરવાની આદતો.

દિવસ દરમિયાન વિડિયો કોલ કરવાનો,
ને એકબીજાને જોતા રહેવાની આદતો.

ઇમોજથી કરવામાં આવતા ઈશારા,
ને સામે ઈમોજ મોકલવાની આદતો.

શબ્દોથી પૂછવામાં આવતા સવાલો,
ને દિલથી જવાબ આપવાની આદતો.

લાગણીને સ્ટેટ્સમાં રાખવાની મજા,
ને સવાલો પૂછ્યા રાખવાની આદતો.

ગુસ્સામાં લખવામાં આવતા શબ્દો,
ને પ્રેમથી સમજાવવાની આદતો.

શાયરીમાં કહેવામાં આવતા શબ્દો,
ને હસી ખુશીથી વાંચવાની આદતો.

જિંદગીમાં કરવામાં આવતા વાયદા,
ને ખુશી ખુશી સાથે જીવવાની આદતો.

ચિંતા શું છે? (Anxiety)

-ડૉ. સુરેશ સાવજ
(સત્તાધાર ક્લિનિક, કાપોદ્રા, સુરત)

ચાલો આપણે થોડી વાતો ધ્યાનમાં લઈને આ વિશે જાણીએ. આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થતા હોઈએ છીએ અને વિચારતા હોઈએ છીએ,

❖ આ ચિંતા છે શું?

માનવીના સ્વભાવ સાથે વણાઈ ગયેલી એક માત્ર વસ્તુ એટલે ચિંતા. વણાઈ ગયેલી કહેવાનું કારણ એક જ કે બીજી કોઈ પણ લાગણીઓ માનવીને ચોવીસ કલાક સૂતા કે જાગતા હેરાન પરેશાન કરતી નથી પણ ચિંતા ચોક્કસ કરે છે.

❖ વિવિધ કારણો:

- પરિવારને આધાર આપવા માટે મારી પાસે પૂરતું નથી.
- મારી દીકરીના લગ્ન નથી થતા.
- મારા દીકરાનું શું થશે?
- જો આ કામ સમયે પૂરું નહીં થાય તો શું થશે?
- શું હું પરીક્ષામાં પાસ થઈ જઈશ?
- મારા મિત્રો મારા વિશે શું વિચારશે?
- હું લાંબા સમય માટે બિમાર હતો; મારું શું થશે?
- શું મને ગ્રેજ્યુએશન પછી નોકરી મળી જશે?
- મારી બધી મૂડી જતી રહી; મારું ગુજરાન કેવી રીતે ચાલશે?
- જો હું મૃત્યુ પામીશ; તો મારા કુટુંબનું શું થશે?
- મહીનો પૂરો થવા આવ્યો; હું બીલો કેવી રીતે ચૂકવીશ?

LOSER
UGLY
STUPID
IDIOT
LAME

આવી પરિસ્થિતિઓ આવી પડે ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ અને પરિસ્થિતિ પર કાબૂ ગુમાવી દઈએ છીએ.

જ્યારે આવું થાય, કોઈ વિચાર અમુક હદ બહાર જતો રહે, તે ચિંતા છે. ચિંતાનો ખરો અર્થ આ છે. અમુક લેવલ સુધી વિચારો કરવા જોઈએ અને તે લિમિટ બહાર ન જવા જોઈએ.

તણાવ ન અનુભવાય ત્યાં સુધી વિચારવું એ સામાન્ય છે. એનાથી વધારે થાય અને જો તમે કોયડામાં મૂકાય જાઓ કે મુશ્કેલી ઊભી થાય, તે ચિંતા છે. ચિંતાની સાદી વ્યાખ્યા આ છે.

ચાલો આપણે થોડી વાતો ધ્યાનમાં લઈને આ વિશે જાણીએ. આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થતા હોઈએ છીએ અને વિચારતા હોઈએ છીએ,

આ રીતે તમારું મન એક સામાન્ય વિચારમાંથી ચિંતા, વધુ પડતા વિચારો અને અસ્વસ્થતા તરફ જતું રહે છે.

- જ્યારે આપણે એવા સંજોગોમાં આવીએ છીએ, ત્યારે શરૂઆતમાં મન તેનાથી થતા લાભ અને ગેરલાભ વિશે વિચારે છે.
- થોડા સમય પછી મન વમળે ચઢે છે અને ગુંચાય છે, આમ દુઃખો ઊભા કરે છે.
- વિચારોના વમળો સતત રહ્યા કરે, ત્યારે ગૂંગળામણ ઊભી થશે.
- જો મન હજુ ગુંચવાનું ચાલુ રાખશે, તો ચિંતા શરુ થઈ જશે.

ચિંતા સાચી સમજણ અને જ્ઞાન પર પડદો પાડી નાખે છે અને એને ફ્રેક્ચર કરી નાખે છે. સાવચેત રહેવું જોઇએ, ચિંતિત નહીં. સાવચેતી રાખવી અને ચિંતા કરવી તેમાં બહુ મોટો તફાવત છે. સાવચેતી એ જાગૃતિ છે અને ચિંતા કરવી એ અસ્વસ્થતા ઊભી કરવા જેવું છે, જે તમને અંદરથી કોરી ખાય છે.

તેથી, સરળ ભાષામાં, ચિંતા એટલે શું? ચિંતા એટલે 'હવે હું શું કરીશ?', 'હવે શું થશે?' અને આ પ્રકારની વિચારણા. ચિંતાથી કાર્યમાં વિઘ્નો આવે છે અને દરેક કાર્ય લંબાયા કરે છે.

વાસ્તવિકતામાં, આ જગત એવું છે કે કોઇ પણ વસ્તુ વિશે કોઇ શંકા કે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. કુદરત દરેકની જરૂરિયાતોને એના સમયે પૂર્ણ કરે છે. નાહવા માટે પાણી, સુવા માટે ગાદલું અને એવી ઘણી બધી જરૂરિયાતોની ચિંતા કર્યા વગર કે વિચાર્યા વગર પણ મળી રહેતી હોય છે. તેથી, એવી જ રીતે, જો આપણે સહજ અને સરળ રહીએ, તો બીજી બધી જરૂરિયાતો પણ સચવાઈ જશે.

❖ ચિંતાના કારણો :

વૈજ્ઞાનિકોના જણાવ્યા પ્રમાણે બધા જ પ્રકારની ચિંતા (એન્ક્ષાઇટી ડીસોર્ડર્સ)ના કારણો ચોક્કસ ખબર નથી પણ તે કોઈ વાર વારસાગત છે તેમજ વાતાવરણને કારણે મગજમાં થનારા ફેરફારો અથવા માનસિક કારણોને લીધે થાય છે.

❖ ચિંતાનું નિદાન કેવી રીતે થાય? :

ફેમિલી ડોક્ટર દર્દી સાથે એક વાર વાતો કરીને વિગત જાણીને નક્કી કરે કે દર્દીને કોઈ શારીરિક તકલીફ છે તેને કારણે આગળ જણાવેલી ચિંતા (એન્ક્ષાઇટી ડીસોર્ડર્સ) છે કે બીજા કોઈ વારસાગત અને વાતાવરણના કારણો છે કે નહીં.

હોમિયોપેથીક દવાઓ આ બિમારી માં ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

જિંદગી જીવવી પડશે

-ગિરિમાલસિંહ ચાવડા 'ગીરી' (વડોદરા)

જેવી છે તેવી જિંદગી જીવવી પડશે,
સંઘર્ષોની નવી કેડીઓ શોધવી પડશે.

નહીં વાંચેલી જે આંખો વાંચવી પડશે,
બંધાયેલી મર્યાદા ઉંબરે વટાવવી પડશે.

જીતી નહીં જે બાજી જીતવી પડશે,
નથી મળતી પ્રેમની ભીખ માગવી પડશે.

નહીં જાગતી જાતને જગાડવી પડશે,
બંધ પડેલ સ્વપ્નની સાંકળ ખોલવી પડશે.

યોગ

પંચતત્વોનું સંકલન

-ઋતંભરા વિશ્વજીત, "ઋત્વિશ્વ",
ડિપ્લોમા ઈન યોગ

યોગ વિશ્વને ભારત તરફથી અપાયેલી ભેટ છે. યોગ ફક્ત શરીર અને મન સુધી મર્યાદિત નથી, પણ એ શારીરિક માનસિકતાની સાથે સાથે સમગ્ર વ્યક્તિત્વને અસર કરે છે. વ્યક્તિને અસર કરતાં પાંચ તત્વો કે જેમાં અગ્નિ, પૃથ્વી, જળ, વાયુ અને આકાશ મુખ્ય છે. તેની સાથે જ યોગથી પણ જોડાણ શક્ય બને છે.

પુરાતનકાળથી એમ કહેવાય છે કે 'યતા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે' એટલે કે મૂળ તત્વ બ્રહ્માંડમાં છે જ તે જ આપણું શરીરનું નિર્માણ કરે છે. મતલબ એનાંથી શરીર બનેલુ છે આ આપણું શરીર બ્રહ્માંડનાં મૂળ પાંચ તત્વો અગ્નિ, જળ, આકાશ, વાયુ અને પૃથ્વીનું બનેલું છે. આ બ્રહ્માંડનો એક એક જીવિત કોશ પણ આ પાંચ તત્વને આધીન છે. અને એના સંતુલનથી દરેક કોષ અને જીવનનું સંતુલન જળવાઇ રહે છે.

યોગ દ્વારા આપણે આ પાંચ તત્વો ની શુદ્ધિ કરીને તેનું સંતુલન સાધી શકીએ છે. યોગાભ્યાસમાં પંચતત્વનું સંતુલન કરી અને શરીરનું શુદ્ધિકરણ કરી શકાય છે. આપણે આ પાંચ તત્વોનું સંકલન યોગમાં કેવી રીતે થાય છે તે વારાફરતી જોઇશું.

પૃથ્વી:

મુખ્યત્વે ઊભા રહીને થતાં ઉભા રહીને સંતુલન શાંતિને કરાતા આસનો દ્વારા પૃથ્વી તત્વ સાથે આપણે સંકલન કરી શકીએ છીએ. આ તત્વ આ શરીરનું આધાર તત્વ મનાય છે. સમગ્ર શરીરને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે. આપણા માંસ, હાડકાં, કરોડરજ્જુ અને શરીરને આકાર પૃથ્વી તત્વ દ્વારા મળે છે. શરીરના નક્કર ભાગો પૃથ્વી તત્વ સાથે સંકળાયેલા છે.

- હાડકા ની નબળાઇ પીઠનો દુખાવો મેદસ્વિતા પાતળાપણું નબળાઇ એ પૃથ્વી તત્વની ઉણપ થી થાય છે.
- વૃક્ષાસન, હસ્ત ઉત્તાનાસન, ધ્રુવ આસન વગેરે આ પૃથ્વી તત્વના આસનો છે.

જળ:

શરીરમાં જે પણ પ્રવાહી સ્વરૂપે છે તે જળ તત્વને દર્શાવે છે. લોહી, લાળ, અંતસ્ત્રાવો અને બીજા પ્રવાહી સ્વરૂપ તત્વો એ જળ તત્વને દર્શાવે છે. જળ તત્વ ઓક્સિજન અને ઊર્જાનું વહન કરે છે.

- સમગ્ર શરીરને ઓક્સીજન પહોંચાડી સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત રાખે છે.
- આ તત્વની ઉણપથી શરદી, દમ ,કિડની સંબંધિત રોગ ડાયાબિટીસ ,થાઇરોઇડ અને પ્રજનન સંબંધિત રોગો થાય છે.
- કુંજલ યોગ ક્રિયા જેમાં ગરમ હુંફાળું પાણી પી તેને મોઢામાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

અગ્નિ:

પાચન, ભૂખ, ચયાપચય સંબંધિત રોગ, મગજ અને ચેતાતંત્રને પણ અગ્નિનું સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે.

- અગ્નિ તત્વનું સંતુલન જાળવવા માટે આગળ ઝૂકીને થતા આસનોથી કરાય છે.
- અપચો, તાવ, એસિડિટી, ડાયાબિટીસ વગેરે એ અગ્નિ તત્વની ઉણપથી થતા રોગો છે.
- અગ્નિસાર ક્રિયા, ત્રિબંધ, મુદ્રાઓ અને આગળ ઝૂકીને થતા આસનો તથા સૂર્ય નમસ્કાર દ્વારા અગ્નિ તત્વનું સંતુલન સાધી શકાય છે .

વાયુ:

આ તત્વ મુખ્યત્વે ઓક્સિજન દ્વારા ઝેરી પદાર્થોનું મારણ કરે છે. યોગમાં આ તત્વ શરીરથી મનની શુદ્ધિ માટે સૌથી અગત્યનું તત્વ મનાય છે. આ તત્ત્વ શરીરમાં શ્વાસ રૂપે હાજર હોય છે. વાયુનો સીધો સંબંધ ગતિ સાથે હોવાથી યોગમાં મનની ગતિને નિયંત્રિત કરવા માટે વાયુ તત્વ અગત્યનું માનવામાં આવે છે.

- તો કોઈ પણ દુઃખાવો ધ્રુજારી, ડિપ્રેશન વગેરે વાયુ તત્વની ઉણપથી થતા રોગો છે.
- પ્રાણાયામ અને દરેક પ્રકારના માઈન્ડ ફુલ આસનો ,સ્વચ્છ લીલોતરી વાળા મેદાનો,અને ઘાસ પર ચાલવાથી વાયુ તત્વનું બેલેન્સ સાંધી શકાય છે.

આકાશ:

આપણા શારીરિક આકાર આપણો સ્વભાવ એ આકાશ તત્વ સાથે સંકળાયેલ છે.

- બોલવામાં તકલીફ, ખેંચ,વાંઈ, ગાંડપણ અસહજ વર્તન અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ આકાશ તત્વની સાથે સંકળાયેલા છે.
- આસન, પ્રાણાયામ પ્રકૃતિની નજીક અને આનંદમય અને ઊર્જામય રહેવાથી આકાશ તત્વનું સંતુલન જાળવી શકાય છે.

આમ પાંચ તત્વો એકબીજાના સહાયક છે. અને કેટલાંક એકબીજાના વિરોધી છે.જેમકે,

- વાયુ + જળ = એકબીજાના વિરોધી
  ઉદાહરણ રૂપે ભોજનબાદ તરત પાણી પાચનક્રિયામાં અસંતુલન પેદા કરે છે.

આમ યોગ દ્વારા પાંચેય તત્વોનું સંતુલન જાળવી ઘણી બધી શારિરીક, માનસિક સમસ્યાઓ નો ઉકેલ સાંધી શકાય છે ને સોળે કલાએ વ્યકિતત્વ ખીલી ઉઠે છે.

તો કરો યોગ,ભગાડો રોગ.

સ્વસ્થ રહો, સુરક્ષિત રહો.

જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો...

-જયેશ પ્રફુલભાઈ લાઠીયા (સુરત)

ગુમાવ્યો હોય કોઇ પોતાનો જ સ્વજન,
બન્યુ કોઇ નિરાધાર હોય
અનુભુતિ એવી થાય છે જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો.

ભ્રષ્ટાચાર, સ્વાર્થ અને કાળા ધનની લાલચે,
માસુમોના જીવ લીધા હોય
અનુભૂતિ એવી થાય છે જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો.

કોઇના પાપે કોઇ હણાયુ અને સજા મળી કોઇને,
માણસાઇ મરી પરવારી હોય
અનુભૂતિ એવી થાય છે જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો.

આંધળો બન્યો માનવી પૈસા કમાવવાની ઘેલછામાં ને,
સજા માસુમ જિંદગીએ આપી હોય
અનુભૂતિ એવી થાય છે જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો.

અચાનક આંખ ભરાઇ આવી એ નરસંહારની યાદમાં,
જાણે તે ઘટના હમણાં જ ઘટી હોય
અનૂભૂતિ એવી થાય છે જ્યારે યાદ કરૂ છું તે ઘટના તો.

અર્પણ :
તક્ષશિલા દુર્ઘટનામાં મ્રુત્યુ પામેલા બાળકોને

મ્યુચ્યુઅલ ફંડ એટલે શું ? અને તેના પ્રકાર

- કિશન આર જોધાણી અને મિત આર. હિરપરા (સુરત)

મ્યુચ્યુઅલ ફંડ શું છે? એ આપણે સમજવું હોય તો સ્ટોક માર્કેટમાં કે ક્યાંય પણ આપણે ઈન્વેસ્ટમેન્ટમાં ઈન્વેસ્ટ કઇ રીતે કરી શકાય એ જાણવું પડે. તો સૌથી પહેલાં ઇન્વેસ્ટ આપણે જાતે કરી શકીએ એ પહેલો વિકલ્પ છે, પરંતુ એમાં આપણને નોલેજ નથી તો? તો આપણે એક રિસર્ચ એનાલીસ્ટ એક્સપર્ટને રાખીએ અને એક્સપર્ટને આપણે પૈસા આપીને એમની સલાહ માન્ય રાખી ઈન્વેસ્ટ કરી શકીએ. આ બીજો વિકલ્પ થયો. પણ પ્રોબ્લેમ શું થાય એ આગળ જાણીએ, અને ત્રીજો વિકલ્પ છે એમાં આપણે મ્યુચ્યુઅલ ફંડના માધ્યમથી ઈન્વેસ્ટ કરી શકીએ. હવે જે આપણે બીજો વિકલ્પ જોયો ને એક્સપર્ટવાળું અને પહેલો વિકલ્પ કે આપણે જાતે ઈન્વેસ્ટ કરી શકીએ તો એ બંનેમાં પ્રોબ્લેમ શું થાય એની વાત કરીએ તો, માની લો કે કોઈ એવું કહે છે કે XYZ કંપનીના શેર લેવા જોઈએ પણ આપણે ઇન્વેસ્ટ કરવા છે દર મહિને બે હજાર રૂપિયા પરંતુ XYZ કંપનીના શેરનો ભાવ હાલમાં ૮૪ હજાર રૂપિયા કરતા પણ વધારે છે અને એ જ રીતે આપણે ABCDના શેર નો ભાવ જોઈએ તો હાલમાં 2200 રૂપિયા છે તો એ ભાવ પણ બે હજાર રૂપિયા કરતા પણ વધારે છે તો એ બે હજાર રૂપિયા સાથે ના તો આપણે XYZ કે ના તો આપણે ABCDમાં ઇન્વેસ્ટ કરી શકીએ, ત્યારે મ્યુચ્યુઅલ ફંડ પિક્ચર માં આવે છે.

મ્યુચ્યુઅલ ફંડ એ અંગ્રેજી શબ્દ છે અને ગુજરાતીમાં અનુવાદિત કરીએ તો મ્યુચ્યુઅલ એટલે પરસ્પર. એટલે કે એનો મતલબ કે પરસ્પર એકબીજાને સહયોગ કરવાનો. ઘણા બધા લોકો ભેગા થાય અને બે - બે રૂપિયા કરીને કે 500-500 રૂપિયા ભેગા કરીને એક મોટી મૂડી ઊભી કરીને અને આ મૂડીને એમના મનગમતી જગ્યા પર ઇન્વેસ્ટ કરે છે. જે ફંડને મ્યુચ્યુઅલ ફંડ કહેવાય.

હવે જે પણ કંપની આવી રીતે મ્યુચ્યુઅલ ફંડને મેનેજ કરતી હોય છે જેને ફંડ મેનેજમેન્ટ કંપની કહેવાય છે. આમ જોઈએ તો બધા બેંક પર વિશ્વાસ કરતા હોય છે જે બેંક અલગ-અલગ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ ચલાવતી હોય છે તો કંપનીને AMC પણ કહેવાય છે, આ AMC એટલે Asset (મૂડી) Management Company એટલે કે જે મૂડી મેનેજ કરે છે એ કંપની. જે લોકોના પૈસા ભેગા કરીને જે મૂડી ભેગી થઇ છે એને અલગ અલગ જગ્યા પર ઇન્વેસ્ટ કરે છે, એ ઇન્વેસ્ટમેન્ટ ને AMU એટલે Asset Under Management કહેવાય. અને જે AMU હોય એને મેનેજ કરવા માટે જે પણ AMC હોય એ એક ફંડ મેનેજર ને રાખે છે કે જે ફંડ મેનેજર નું કામ એ છે કે જેટલું પણ ફંડ ભેગું થયું છે એ ફંડ ને એવી રીતે ઇન્વેસ્ટ કરવાનું છે. જે આ ફંડને પોતાના ગોલ પ્રમાણે જે હાઈએસ્ટ રિટર્ન મળી શકે એ રીતે ઇન્વેસ્ટ કરે. આમાં આપણને ફાયદો એ મળે છે કે આ ફંડ મેનેજરને આપણે સીધો કોઈ સર્વિસ ચાર્જ ચુકવવાનો નથી. એ ફંડ મેનેજરને આપણા ફંડમાંથી એક્સપેન્સ રેશિયો હોય છે એ મુજબ એમને સેલરી મળતી હોય છે.

હવે આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ હોય એને એમણે અલગ અલગ જગ્યાએથી પૈસા ભેગા કર્યા છે, તો એ કોઈ એક જ જગ્યાએ ઇન્વેસ્ટ નથી કરતા. માની લો કે તમે કોઈ એક કે બે જ કંપનીના શેર લીધા છે અને એ જ કંપનીનું દેવાળું નીકળી ગયું તો આપણા બધા પૈસા જાય, એટલે આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ એ ઘણા અલગ અલગ સેક્ટર જેવા કે બેન્કિગ, ઇન્ફ્રા, ફાર્મા એવી રીતે અલગ અલગ નાની કે મોટી કંપનીમાં જે રીતે ફંડની ડિઝાઇન તૈયાર કરી હોય એ પ્રમાણે અલગ જગ્યાએ ઇન્વેસ્ટ કરે છે, એટલે ઘણી વખત આપણે જોતા હોઈએ છીએ કે માર્કેટ ક્રેશ થાય તો પણ એમની એકાદ દુકલ કંપની હોય છે જે હજુ પણ પ્રોફિટમાં હોય છે માટે આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડ દ્વારા ઘણી જુદી જગ્યા પર રોકાણ કરાય છે, જેવા કે શેરમાર્કેટ, Gold ETFS, ગવર્મેન્ટ સિક્યુરિટીઝ, મની માર્કેટ, DEBT વગેરે જેવા ઘણા બધા સેક્ટરમાં ઇન્વેસ્ટ કરે છે.

SEBIની વેબસાઇટ પર જોઈએ તો 28 ફેબ્રઆરી, 2021 સુધીમાં ભારતમાં ટોટલ 1729 જેટલા મ્યુચ્યુઅલ ફંડ છે, જેનું ટોટલ NET AMU 31,64,113,72 કરોડ છે. એટલે આપણા દેશમાં ઘણા બધા લોકો આ મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં ઇન્વેસ્ટ કરી રહ્યા છે.

❖ મ્યુચ્યુઅલ ફંડના પ્રકાર :-

મ્યુચ્યુઅલ ફંડના મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકાર છે:

(1) OPEN Ended Funds:- જેમાં તમને ઈચ્છા થાય ત્યારે એમાં ઈન્વેસ્ટ કરી શકો અને ઇચ્છા થાય ત્યારે ઇન્વેસ્ટમેન્ટ કાઢી શકો છો. તમે જ્યારે એવું કહો છો કે મારે મારા ઇન્વેસ્ટમેન્ટના પૈસા પાછા જોઈએ છે તો જેટલું પણ તમારું ઇન્વેસ્ટમેન્ટ તરીકે મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં ભાગ હશે એટલો ભાગ વેચાઇ જશે અને એટલા પૈસા તમને એક કે બે દિવસમાં તમારા બેંક ખાતામાંથી મળી જશે. આ ઓપન એન્ડેડ ફંડ છે જેનો અર્થ એ કે આમાં કોઇ ટાઇમ લીમીટ નથી કે કોઇ ઇન્વેસ્ટમેન્ટની લિમિટ નથી.

(2) CLOSE Ended Funds:- કે જેમાં અમુક ચોક્કસ સમય મર્યાદા માટે તમારે ઇન્વેસ્ટ કરવાનું રહે છે અને એ સમયગાળો પૂર્ણ થયા બાદ જ તમે તમારા ઇન્વેસ્ટ કરેલા પૈસા પાછા મેળવી શકો છો.

(3) INTERVAL Funds:- કે જેમાં ઓપન એન્ડેડ અને કલોઝ એન્ડેડ ફંડનું મિશ્રણ હોય છે એટલે એમાં એક અંતરાયમાં તમે તમારું ઇન્વેસ્ટમેન્ટ પાછું મેળવી શકો છો કે ફરીથી ઇન્વેસ્ટ કરી શકો છો એમાં કોઇ સમયગાળો ફિક્સ નથી હોતો.

❖ મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં મુખ્યત્વે ચાર પ્રકારે ઇન્વેસ્ટ થાય છે:-

(1) Equity Funds:- જેને હાઈ રિસ્ક ફંડ ગણવામાં આવે છે. મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં જે પૈસા ભેગા થયા છે તેનો હેતુ માત્ર ઇક્વિટી માર્કેટમાં ઈન્વેસ્ટ કરવો, ઈક્વિટી માર્કેટ એટલે સ્ટોક માર્કેટ એનો મતલબ કે શેર ઉપર નીચે જાય કે બજાર ઉપર નીચે જાય તો એ પ્રમાણે આપણા ફંડની વેલ્યુ પણ ઉપર-નીચે જાય છે એટલે જ એને બહુ જ હાઈ રિસ્ક ગણવામાં આવે છે કારણ કે એમાં કોઈ ફિક્સ રિટર્ન નથી હોતું.

(2) DEBT Funds:- DEBT Funds એ કોઈ પણ કંપનીને પૈસા જોઈએ છે તો એક કંપની પોતાના ડિબેન્ચર્સ ઈસ્યુ કરશે અને જો ગવર્મેન્ટને પૈસા જોઈએ છે તો ગવર્મેન્ટ એની સિક્યુરિટી ઇસ્યુ કરશે એટલે કે, તમે જો એ સિક્યુરિટી ખરીદો છો તો તમને એના પર જે ફિક્સ વ્યાજદર લખેલું છે એ તમને મળશે અને કોઈ કંપનીને ફંડ આપો છો તો પણ તમને નક્કી કરેલ યોગ્ય વ્યાજ દર મળશે એટલે DEBT ફંડ એ એકદમ સેફ ગણાય.

(3) Money Market:- કે જેમાં બેન્કો ને પૈસા આપવામાં આવે છે.

(4) Hybrid Funds:- કે જેમાં DEBT કે Equity ફંડ બંનેમાં ભાગમાં ઇન્વેસ્ટ કરે છે. જેનાથી રિટર્ન પણ સારા મળે અને એની સામે વધુ રિસ્કી પણ ના થાય.

❖ મ્યુચ્યુઅલ ફંડના ફાયદા:-

(1) તમે ઓછી મૂડી સાથે ઘણી બધી કંપનીઓમાં ઇન્વેસ્ટ કરી શકો છો.

(2) ફંડ મેનેજર અને એક્સપર્ટનો આપણને ફાયદો મળે છે.

(3) રિસ્ક ઓછું છે.

❖ મ્યુચ્યુઅલ ફંડના ગેરફાયદા:-

(1) રિટર્ન ગેરેન્ટેડ આટલું મળશે જ એવું ફિક્સ નથી હોતું ક્યારેક નુકસાન જવાની શક્યતા પણ રહેલી છે.

(2) અમુક મ્યુચ્યુઅલ ફંડમાં લોકિંગ પિરિયડ હોવાથી તે સમય દરમ્યાન જો રૂપિયા ઉપાડી લેવામાં આવે તો ચાર્જ લાગે છે.

(3) મ્યુચ્યુઅલ ફંડના રિટર્નમાં તેમનો ખર્ચ પણ થતો હોય છે. તો તમામ ગણતરી કરીને પછી જ રોકાણ કરવું જોઈએ.

સંસ્કાર મમ્મી પપ્પાના

-પંક્તિ સોલગામા (માધાપર, ભુજ, કચ્છ)

મમ્મી પપ્પા એ રોપેલા,
પ્રેમનાં બીજનું મારે વટવૃક્ષ થવું છે,
એમને કરેલા સંસ્કારોના વાવેતરથી,
કુળને સુગંધથી ભરી દેવું છે.

પ્રેમથી મહેકાવી દેવી છે,
એમની જિંદગી જેને મારા બીજ રોપ્યા,
મીઠી મીઠી વાતો, પ્રેમ અને ઠપકાંથી જેને,
મારી જિંદગી રુપી છોડ ઉછેર્યો.
ખીલાવી ખુશ્બુદાર પુષ્પો ,
મારે એ બીજનું નામ આગળ લઈ જવું.
આ બગીચાના માલિકનું જીવનમાં મારે,
પ્રેમની હરિયાળી પાથરી દેવી.

પતંગિયું

- બિરેન પટેલ (ખેડા)

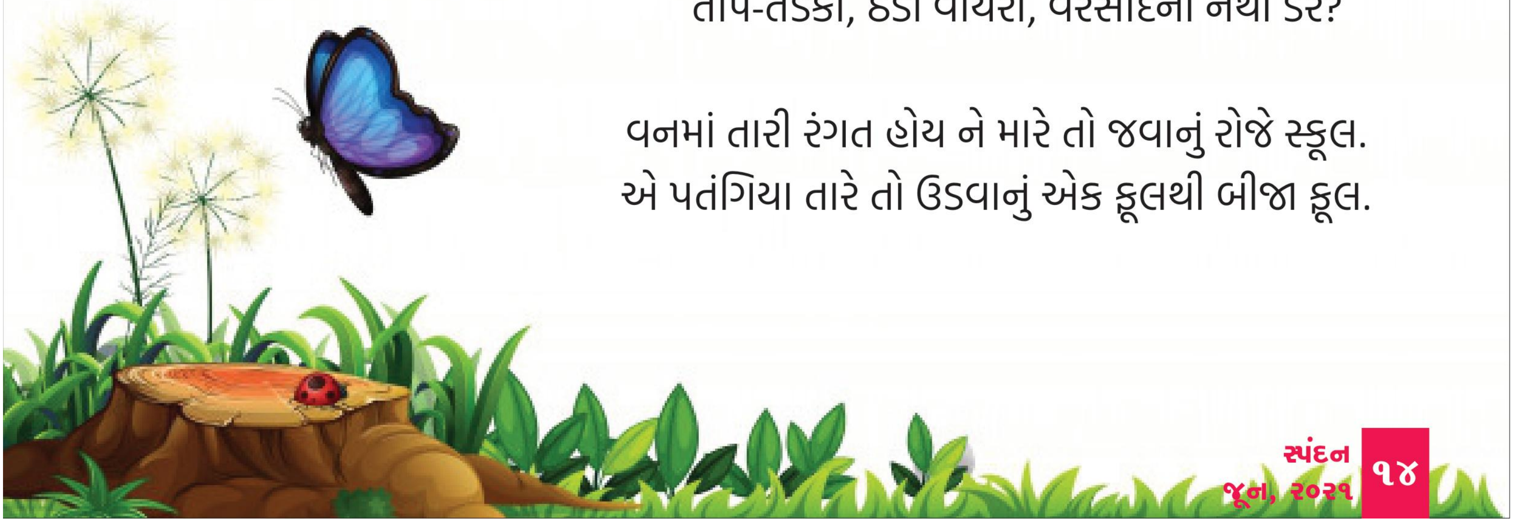
એ પતંગિયા તારે તો ઉડવાનું એક ફૂલથી બીજા ફૂલ.
કેમ રિસાયુ મારાથી કહેને શી કરી છે અમે ભૂલ?

તારી છે રંગબેરંગી કેવી સુંદર પાંખો,
સુંદર કેવા શોધે ફૂલ તારી નાની આંખો.

હોય તું તાજું ને તૈયાર ભલેને ઊડતી ઢગલો ધૂળ,
એ પતંગિયા તારે તો ઉડવાનું એક ફૂલથી બીજા ફૂલ.

ડાળ, પાન, ફળ કે ફૂલ ક્યાં છે તારું ઘર?
તાપ-તડકો, ઠંડો વાયરો, વરસાદનો નથી ડર?

વનમાં તારી રંગત હોય ને મારે તો જવાનું રોજે સ્કૂલ.
એ પતંગિયા તારે તો ઉડવાનું એક ફૂલથી બીજા ફૂલ.



મૈત્રી

દિપાલી લીમકર 'દીપ' (અબુધાબી)

બધીયે વાત બંધનની અતિશય સાંભળી છે મેં
ઘણી મૈત્રી જીવનમાહી હૃદયમાં ઢાલવી છે મેં

અતિ આનંદ ને ઉત્સાહથી જે પળ વિતાવી છે
કરી શણગાર આંખોમાં હજીયે સાચવી છે મેં

હરિને નામથી તારા ધર્યા છે ફૂલ ચરણોમાં
સતત રાખીને સન્મુખે ઉતારી આરતી છે મેં

કદી ઝઘડ્યા હશું તો પણ જરા શી વાતમાં બન્ને
છતાં સંબંધમાં રાખી સતત એક લાગણી છે મેં

અરે ઓ દોસ્ત તું રહેજે છલોછલ સુખમાં કાયમ
તને શુભકામના મારી હૃદયથી પાઠવી છે મેં

લોબાન જેવું છે

-दिलीप वी घासवाला (सुरत)

માત્ર તારી હાજરી કાંઈ પ્રદાન જેવું છે,
ઈશ્વરીય કોઈ અનુપમ દાન જેવુ છે.

દુઃખ સભર આ જિંદગી આખી નથી સહેલી,
છે કસોટી પ્રત્યેકની આહવાન જેવું છે.

આ તને ધર્યા લે છપ્પન ભોગ જોઈ લે,
ભીખ મંગાઓને તે પકવાન જેવું છે.

ઝાંખી તારી મેં કરી જો તેજ લીસોટે,
વીજ ક્ષણભર ચમકી, અંતર્ધ્યાન જેવું છે.

આ સબૂરી સંગ શ્રદ્ધા પ્રજ્વલે દિલ મંહી,
સાંઈજી અસ્તિત્વ તુજ લોબાન જેવું છે.

ઘડીએ સ્વયંને

- હારિત ચાવડા (સુરત)

મિત્રો, આગળના અંકમાં આપણે સ્વયંને નીરખવાનો પ્રયત્ન કર્યો બસ તેવી જ રીતે આજના આ અંકમાં આપણે સ્વયંને ઘડવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

આજે આપણે મુખ્યત્વે ત્રણ અગત્યના મુદ્દા દ્વારા સ્વયંને ઘડવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

1. સંયમ-નિયમ યુક્ત જીવન
2. નિયમિતતા સભર જીવન
3. અંતર્દૃષ્ટિમય જીવન

પૃથ્વી પરના પ્રત્યેક મનુષ્યને ભગવાન એ અમૂલ્ય જીવન આપ્યું છે. આ જીવનનું યોગ્ય ઘડતર કેવી રીતે કરવું? જીવન ઘડતર માટે કઈ સાધના અનિવાર્ય છે? સાચી દિશામાં ઘડતર કેવી રીતે થાય છે ? એક જ લોખંડના ટુકડામાંથી ઘોડાની નાળ બને તો કિંમત ઓછી ઉપજે પણ ઘડિયાળના ચક્રો બને તો કિંમત વધી જાય. તેમ સંયમ નિયમથી જીવન ઘડાતા તેની કિંમત વધી જાય છે. દુનિયામાં પથ્થરોની સંખ્યા અગણિત છે પણ તેમાંથી ઘડાઈને સુંદર મૂર્તિનું રૂપ કેટલા પથ્થરો ધારણ કરી શકે છે? મનુષ્યનું પણ એવું જ છે ભગવાને મનુષ્ય દેહ આપ્યો પણ એ દેહ વડે જીવાતું જીવન સાર્થક થયું? ઘડાઈ ને સાર્થક થયેલા જીવનની જ કિંમત છે.

એક સુથાર ભગત હતા. તે દીવમાં ફીરંગી સાહેબને ત્યાં લાકડું ઘડવા ગયા. સાહેબ અને મેડમ મેડા ઉપર બેઠા હતા. મેડમ રૂપાળા. સુથાર ભગત ઘડતો જાય અને મેડમ સામું જોતો જાય. સાહેબે આ જોયું અને સુથાર ભગતને કહ્યું ' મત જો! પણ સુથાર ભગતની વૃત્તિ તેમાં ખેંચાઇ ગયેલી. ત્રણ વાર સાહેબે ના પાડી તોય ચોથી વખત જોયું અને સાહેબે ખીજાઈ ને સુથાર ભગતની આંખ ફરસથી કાઢી લીધી. જોવામાં કેટલો ફાયદો થયો? સંયમ ન રાખ્યો તો દુષ્પરિણામ ભોગવવું પડ્યું.

તેવી જ રીતે દ્રૌપદીએ દુર્યોધનને 'અંધના અંધ' કહયાને મહાભારતનું યુદ્ધ થયું. સીતાજીએ લક્ષ્મણજીને વચન માર્યા ને રામાયણ થયું. વાણીનો સંયમ ન હોય તો અપાર ખુવારી થાય છે. જોયું ને મિત્રો, અસંયમિત જીવન અધોગતિના માર્ગે લઇ જાય છે અને વિનાશ નોતેરે છે.

જેમ નદીના ધસમસતા પ્રવાહને રોકવામાં આવે અને તેના પર બંધ બાંધવામાં આવે તો વીજળી ઉત્પન્ન થઈ શકે તેમ ઇન્દ્રિયોના સંયમથી અકલ્પ્ય શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. માણસમાં એક જબરદસ્ત આત્મબળ પ્રગટ થાય છે સાથે સાથે એકાગ્રતા પણ આવે છે અને અકલ્પ્ય કાર્ય કરી ન ધારેલી સફળતા મળે છે શકે છે.

સ્વયંને ઘડવા સ્વયંનું નિયમિત થવું અગત્યનું છે. નિયમિતતા એટલે કોઈ ક્રિયા, કાર્ય કે પ્રવૃત્તિનું યોગ્ય દિશામાં સાતત્ય.

એક બ્રાહ્મણ હતો તે વિદ્યા ભણવા ગયો પરંતુ તેને કાંઈ યાદ રહે નહિ પછી તેને એક તલ ભરેલું પાત્ર લીધું અને એક ખાલી તુંબડી લીધી. પછી એક તલ હાથમાં લઇ એક વાક્ય બોલે અને ખાલી તુંબડીમાં નાખે ફરી તલ લે અને ફરી વાક્ય બોલે આમ કરતાં કરતાં નિયમિત અભ્યાસથી એક દિવસ મોટો શાસ્ત્રી બની ગયો અને બધા તેને તલ તુંબડીયો શાસ્ત્રી કહેવા લાગ્યા.

'ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય ને કાંકરે કાંકરે પાળ બંધાય...' એ ન્યાયે પ્રત્યેક ક્ષણના સરવાળાથી નીપજેલા આપણા જીવનની પ્રત્યેક પળ પણ જીવન જેટલી જ મૂલ્યવાન હોય છે. આપણા જીવનમાં પણ ધ્યેયને પૂર્ણ કરવા, સફળતા વહેલી પ્રાપ્ત કરવા, કાર્યની આદર્શતા માટે તથા યોગ્ય પરિણામની પ્રાપ્તિ મેળવવા નિયમિતતાનો ગુણ કેળવવો અનિવાર્ય છે.

સ્વયંને ઘડવા માટે અંતર્દૃષ્ટિની પણ અતિ આવશ્યકતા છે અંતર્દૃષ્ટિ એટલે પોતાને જોવું, પોતાની જાતને તપાસવી. અંતર્દૃષ્ટિ કરવાથી પોતામાં રહેલા દોષોને અને પોતાની ખામીઓને વધારે સારી રીતે સમજી ને સુધારો કરી શકાય છે. મહાન પુરુષોની એ જ વિશેષતા હોય છે કે તેઓ સતત પોતાની તરફ અંતર્દૃષ્ટિ કરતા રહે છે અને પોતાના જીવનને ઘડતા રહે છે.

ઇંગ્લેન્ડના બેન્જામીન ફ્રેન્કલીન પણ વાર પ્રમાણે એક કોષ્ટક બનાવતા અને દરરોજ તપાસ કરતા કે આજે મને કેટલો ક્રોધ થયો ? આજ કેટલી ઈર્ષ્યા થઇ ? એમ ધીરે ધીરે સ્વભાવો પર કાબુ મેળવી શક્યા આમ, અંતર્દૃષ્ટિ નિરંતર કરવી જોઇએ તો જ જીવન માં પ્રગતિ થાય.

પ્રમુખસ્વામી મહારાજ ઘણીવાર કહે છે, "આપણને કોઈ ગધેડો કહે તો વિચારવું કે મારે ચાર પગ છે ? પૂછડું છે? લાંબા કાન છે? જો નથી, તો કહેનારાની દ્રષ્ટિમાં કોઈ દોષ છે, તે એની ખોટ." એમ વિચારવાથી કહેનાર પર ગુસ્સો ન આવે, ને અંતરમાં શાંતિ રહે. ગુસ્સો કરીએ તો એ પણ સામે ગુસ્સો કરે. બોલા-બોલી થાય ને મારા મારી થાય, માટે જો અંતર્દૃષ્ટિ કરવાની ટેવ પાડી હોય તો ક્યારેય દુ:ખ જ ન આવે. અંતર્દૃષ્ટિ વાર-તહેવાર કે પ્રસંગોપાત કરવી એવું નથી. એની તો શ્વાસની જેમ નિરંતર અગત્યતા રહેલી છે.

બસ આવી જ રીતે સ્વયંને નીરખીને સ્વયંનું જ ઘડતર કરવાના રાહમાં હવે આગળના ક્રમશ: અંકમાં સ્વયંને જ પામીશું.

એક્ટીવીટી

ઘડીએ સ્વયંને

આપણે બનાવેલી પર્સનલ ડાયરીમાં જ સ્વયંને ઘડવાની એક્ટીવીટી કરીએ...

ભૂતકાળનો વિચાર	→	વર્તમાનનો વિચાર	→	ભવિષ્યનો વિચાર
ગઈકાલે, ગયા મહીને, ગયાવર્ષે મારો સ્વભાવ કેવો હતો ?		આજે, આ મહિનામાં, આ વર્ષે મારા સ્વભાવો વધ્યા કે ઘટ્યા ?		શું મારામાં રહેલા આ સ્વભાવને કારણે મારું ભવિષ્ય સુધરશે કે બગડશે ?

ક્રિયા વખતે	→	ક્રિયા દરમિયાન	→	ક્રિયા પૂરી થયા પછી
આ ક્રિયા કરવાથી મને દુ:ખ તો નહિ થાય ને ?		આ ક્રિયા સારી થવાથી અહંકાર અને બગડવાથી હતાશા તો નહિ થાય ને ?		ક્રિયા દરમિયાન કોઈ ભૂલ તો નથી થઈ ને ? (ભૂલ સુધારવી)

બાળવિશ્વ

- કુલદીપ ચાવડા (સુરત)

❖ આવ રે વરસાદ...!

બાળમિત્રો ! ચોમાસામાં રીમઝીમ વરસાદમાં પલળવાની અને પાણીમાં છબછબિયાં કરવાની તમને ખૂબ મજા આવતી હશે ખરું ને ...! તો ચાલો, ચોમાસા વિશે કેટલીક અવનવી જાણકારી મેળવીએ.

❖ કરાનો વરસાદ

1) કરા ઘણી વાર એટલા ખતરનાક બની જાય છે કે પાક અને સંપત્તિને નુકસાન કરવાની સાથે સાથે સેંકડો માણસોના જાન પણ લઈ શકે છે. 30 એપ્રિલ, 1988 માં મુરાદાબાદ (ઉત્તર પ્રદેશ)માં 246 માણસોએ કરાના વરસાદમાં જાન ગુમાવ્યા હતા.

2) આ પ્રકારના કરાનો વ્યાસ 3 થી 4 ઈંચનો હોય છે અને ક્યારેક વજન એક પાઉન્ડ (450 ગ્રામ) જેટલું થઈ જાય છે. 9 માર્ચ 1970 માં ફાફીયેવીલ, કેન્સાસ(અમેરિકા)માં 1.60 પાઉન્ડ વજન અને 7.5 વ્યાસનો કરો પડ્યો હતો.

❖ પ્રાણીઓનો વરસાદ!

(1) માછલાંનો વરસાદ!

સિંગાપોર (22 ફેબ્રુઆરી, 1961), ઓમ્લેવિલે, રહોડ આઇસલેન્ડ (15 મે, 1900), માસવિલે, લુસિઆના (23 ઓક્ટોબર, 1947), ભાંડવાડ, જામનગર (૨૪ ઓકટોબર, ૨૦૦૯), લાજમાનુ, નોર્ધન ટેરીટોરી, ઓસ્ટ્રેલિયા (25, 26 ફેબ્રુઆરી, 2010)

(2) દેડકાંનો વરસાદ!

ઇસિકાવા પ્રેફેક્ટર, જાપાન (19 જુલાઈ, 2009) રેકોર્ડ્ઝીફલ્વા, હંગેરી (18-20 જુલાઈ, 2010)

(3) અન્ય પ્રાણીઓનો વરસાદ!

➢ જેલીફીશ - બાથ, ઇંગ્લેન્ડ (13 સપ્ટેમ્બર, 1894)
➢ અળસિયાં - જેનીંગ્સ, લુસિયાના (11 જુલાઇ, 2000)
➢ કરોળિયા સાદા પ્રોવિન્સ, આર્જેન્ટિના (6 એપ્રિલ, 2000)
➢ તાજેતરમાં 1લી એપ્રિલ 2011 ના રોજ સ્કોટીશ. સ્કૂલના બાળકો પર મેદાનમાં રમતાં આકાશમાંથી અળસિયાં પડ્યાં હતાં!
➢ કેલિફોર્નિયામાં 1 ઓગસ્ટ 1869 માં ઓળખી ન શકાય તેવા નાના જીવો વરસાદરૂપે પડ્યા હતા.

❖ પ્રાણીઓનો વરસાદ કેમ થાય છે?

ઘણીવાર ચક્રવાત (સાયક્લોન) ને લીધે જુદાં - જુદાં પ્રાણીઓ અને વસ્તુઓ આકાશ સુધી પહોંચે છે. જે વરસાદરૂપે વરસે છે.

❖ સૌથી વધુ અને ઓછો વરસાદ ધરાવતા પ્રદેશો

➢ ચેરાપુંજી, આસામ (સરેરાશ વાર્ષિક 450 ઇંચ)
➢ સાઉથ અરબિયા, જેદાહ (વાર્ષિક 57 મી.મી.)
➢ મોસિનરમ, મેઘાલય રિયાધ (સરેરાશ વાર્ષિક 46.7 ઇંચ)

❖ ખૂલ જા સિમસિમ- છત્રીની વિકાસયાત્રા

1) છત્રી આશરે 3,000 વર્ષ પહેલાં શોધાઇ હોવાનું મનાય છે. છત્રીઓ પૌરાણિક સમયમાં તો રાજા - મહારાજ અને વરરાજાઓ માટે શાહી ઠાઠ અને વૈભવનું સાધન ગણાતી. ભારતમાં છત્રી બનાવવાની શરૂઆત ઈ.સ. 1903 માં મુંબઈ ખાતે થઈ.

2) જાપાન અને ઈન્ડોનેશિયામાં વાંસમાંથી પંખા આકારની ફોલ્ડિંગ છત્રી ફેશન માટે વપરાય છે.

3) છત્રીને અંગ્રેજી ભાષામાં 'અંબ્રેલા' કહેવામાં આવે છે. લેટિન ભાષાનો 'અંબા' સાથે 'લા' લગાવાયો છે. 'અંબા' એટલે 'છાયા' ખરેખર છત્રી નીચે છાંયો મળે છે.

❖ વીજળીના ચમકારા

1) સહેલાઈથી દેખાતી આ વીજળીની લાઇનની લંબાઇ પહાડી ક્ષેત્રોમાં 300 ફૂટથી ઓછી હોય છે. કારણ કે ત્યાં વાદળો નીચે હોય છે. સપાટ ક્ષેત્રોમાં આ લંબાઈ 4 માઈલ અને ઘણી વખતે તો 20 માઈલ પહોંચી જાય છે. આ ચમકારના મુખ્યકેન્દ્રનો વ્યાસ અડધો ઈંચથી થોડોક વધારે હોય છે. વીજળી ચમકવાની ગતિ દર સેકંડે 100 થી 1000 માઈલ હોય છે.

2) વીજળી પડવાથી હજી સુધી કેટલા લોકોનું મરણ થઈ ગયું છે, એ તો ના કહી શકાય, પણ અમેરિકાનાં પાર્ક રેંજર રોય 'ડ્રક્સ' સી. સુલીવન સાથે એક આશ્ચર્યજનક ઘટના થઈ. તેના પર વીજળી પડી, ત્યારે તેને કાંઈ ન થયું. પરંતુ 1942 માં એના પગના અંગૂઠાના નખ ઊખડી ગયા. જુલાઈ 1969 માં આંખનાં પોપચાંના વાળ ઊખડ્યા. બીજે વર્ષે ડાબો ખભો દાઝી ગયો અને ચોથા પ્રહારમાં 16 એપ્રિલ 1902 માં એના માથાના વાળ બળી ગયા. વિચિત્ર વાત એ છે કે છતાં એ આજ સુધી જીવે છે.

❖ પાણી વેડફનારા સાવધાન !

1) વિશ્વબેંકના સર્વે પ્રમાણે દુનિયાની વસ્તીના છઠ્ઠા ભાગના લોકો નિર્જળ વિસ્તારમાં રહે છે. વિશ્વના અનેક દેશો આજે જલસંકટનો ભોગ બન્યા છે.

2) આ હકીકત છે કે પૃથ્વી પરના પાણીમાં 97% પાણી સમુદ્રોમાં ખારા પાણી રૂપે અને ધ્રુવપ્રદેશોમાં બરફરૂપે રહેલું છે. જે મનુષ્ય માટે બિનઉપયોગી છે. માત્ર 3% પાણી જ પીવાલાયક છે.

3) જે ઝડપથી પાણીના સ્ત્રોતો સુકાઈ રહ્યાં છે તેના પરથી અનુમાન કરવામાં આવ્યું છે કે સને 2025 સુધીમાં દુનિયાના બે અબજ લોકો પાણીની ખોટ અનુભવશે.

રદ કર્યું

-મુકેશ રાઠોડ (રાજકોટ)

(અછાંદસ)

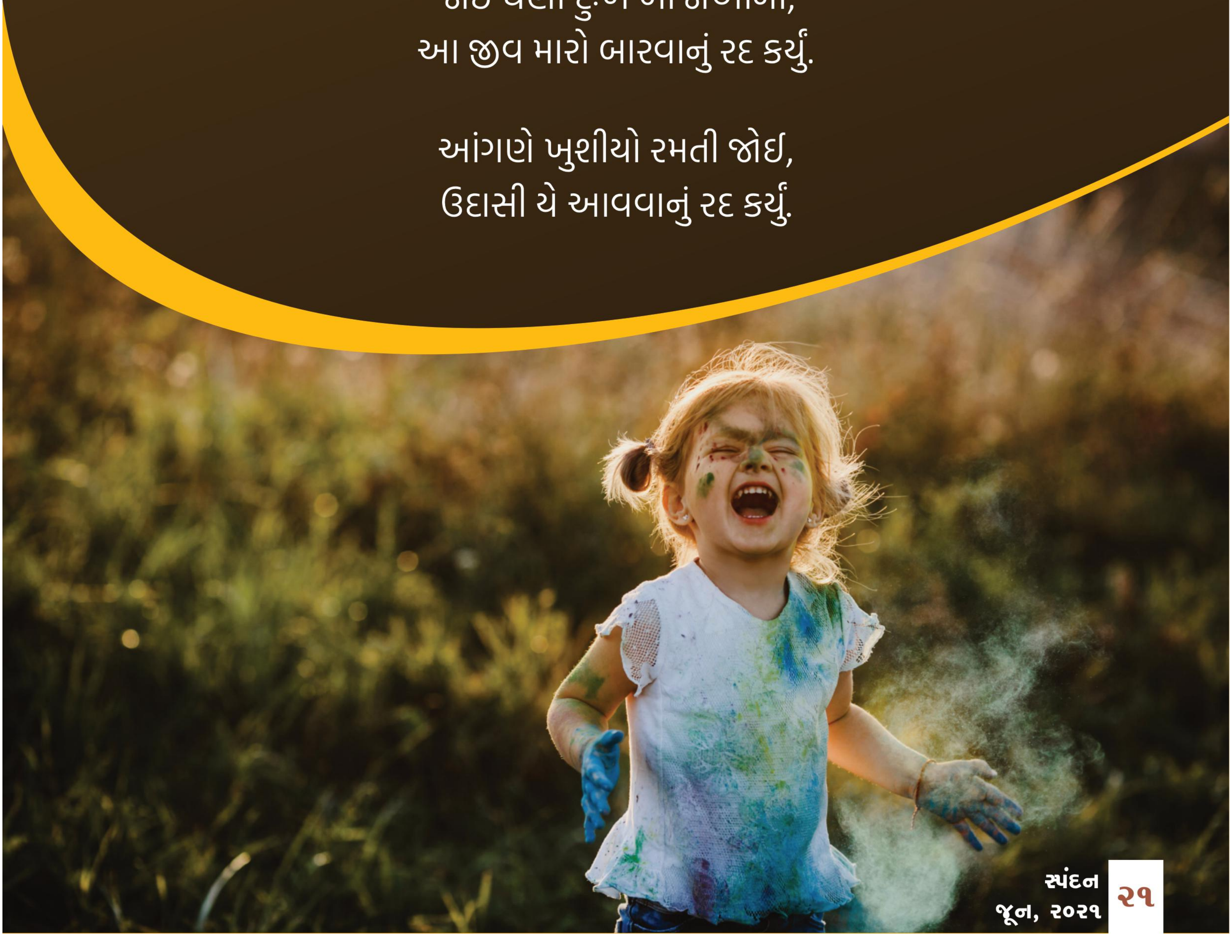
જ્યાં ત્યાં હવે કગરવાનું રદ કર્યું,
આ જિંદગીને મારવાનું રદ કર્યું.

ધર્યા નવૈધ પત્થર સમાં મે,
ખાધું નહિ, તો જારવાનું રદ કર્યું.

ભભકી આગ અંતરમાં એવી,
કે, મે આગ ઠારવાનું રદ કર્યું.

જોઇ ઘણા દુઃખ બીજાઓના,
આ જીવ મારો બારવાનું રદ કર્યું.

આંગણે ખુશીયો રમતી જોઇ,
ઉદાસી યે આવવાનું રદ કર્યું.



જનરલ નોલેજ : ભારતીય કૃષિક્ષેત્ર

-અંકિત ગઢિયા "નિર્ભય"(સુરત)

❖ ભારતીય કૃષિક્ષેત્ર

- ભારતીય અર્થ વ્યવસ્થાનું સૌથી મોટું અસંગઠિત ક્ષેત્ર એટલે ભારતીય કૃષિક્ષેત્ર

- કુલ અસંગઠિતક્ષેત્રના 90% મજૂરો કૃષિક્ષેત્રે રોકાયેલ છે.

- કૃષિક્ષેત્ર આટલુ વિશાળ હોવા છતાં તેના પર કર લગાવવામાં આવતો નથી.

- દેશના GDPમાં આશરે 15% ફાળો કૃષિક્ષેત્રનો છે. જ્યારે આશરે ૫૫% લોકોને રોજગારી પૂરી પાડે છે.

- દેશમાં જમીનની માલિકીના આધારે ખેડૂતોના નીચે મુજબ વિવિધ પ્રકારો પડે છે.

  1. સીમાંત ખેડૂત - 0 થી 0.99 હેક્ટર જમીન ધરાવતા ખેડૂત
  2. નાના ખેડૂત - 1.00 થી 1.99 હેક્ટર જમીન ધરાવતા ખેડૂત
  3. અર્ધ મધ્યમ ખેડૂત - 2.00 થી 3 .૯૯ હેક્ટર જમીન ધરાવતા ખેડૂત
  4. મધ્યમ ખેડૂત - 4.00 થી 9.99 હેક્ટર જમીન ધરાવતા ખેડૂત
  5. મોટા ખેડૂત - 10.00 હેક્ટરથી વધુ જમીન ધરાવતા ખેડૂત

- ભારતમા વર્ષ દરમ્યાન ત્રણ અલગ-અલગ ઋતુઓ જોવા મળે છે. ઋતુઓને આધારે ત્રણ પ્રકારના પાક લેવામાં આવે છે.

  1. ખરીફ - જુલાઇથી ઓક્ટોબર
  2. રવિ - ઓક્ટોબરથી માર્ચ
  3. ઝાયદ/ઉનાળું - માર્ચથી જૂન

ક્રમ	ક્રાંતિ	ક્ષેત્ર
1	હરિયાળી ક્રાંતિ	કૃષિક્ષેત્રે
2	શ્વેત ક્રાંતિ	દૂધક્ષેત્રે
3	પીળી ક્રાંતિ	તેલિબિયા અને ખાદ્યતેલ
4	ગોળ ક્રાંતિ	બટેકા
5	નીલી ક્રાંતિ	મત્સ્ય પાલન
6	ગુલાબી ક્રાંતિ	ઝીંગા ઉછેર
7	ભૂખરી ક્રાંતિ	ખાતરના ઉપયોગમાં વધારો કરવા માટે
8	રજત ક્રાંતિ	મરઘીઓમાં ઇંડા ઉત્પાદકતામાં વૃદ્ધિ કરવા માટે
9	સોનેરી ક્રાંતિ	બાગાયતી ઉત્પાદનમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે
10	ઇન્દ્રધનુષી ક્રાંતિ	જુલાઇ 2000 માં નવી રાષ્ટ્રીય કૃષિ નીતિની ઘોષણા કરવામાં આવી. તેમાં હરિયાળી, નીલી, પીળી, સોનેરી, ગુલાબી, ભૂખરી અને રૂપેરી વગેરે તમામ પ્રકારને ક્રાંતિઓનો સમાવેશ કરી એક સાથે વૃદ્ધિ કરવાનો લક્ષ્ય રાખેલો છે.

❖ કૃષિ આબોહવાની દ્રષ્ટિએ ગુજરાતમાં કુલ આઠ વિભાગ આવેલા છે.

1. દક્ષિણ ગુજરાત (વધારે વરસાદ)
   જિલ્લાઓ: ડાંગ, નવસારી, તાપી, વલસાડ

2. દક્ષિણ ગુજરાત (મધ્યમ વરસાદ)
   જિલ્લાઓ: ભરૂચ, સુરત, નર્મદા

3. મધ્ય ગુજરાત
   જિલ્લાઓ: આણંદ, વડોદરા, દાહોદ, ખેડા, પંચમહાલ

4. ઉત્તર ગુજરાત:
   જિલ્લાઓ: બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા, મહેસાણા, પાટણ, ગાંધીનગર

5. ભાલ અને દરિયા કિનારાનો વિસ્તાર
   જિલ્લાઓ: ભાવનગરનો કેટલોક વિસ્તાર અને અમદાવાદ

6. ઉત્તર સૌરાષ્ટ્ર
   જિલ્લાઓ: ભાવનગરનો કેટલોક વિસ્તાર, અમરેલી, જામનગર, રાજકોટ, સુરેન્દ્રનગર

7. દક્ષિણ સૌરાષ્ટ્ર
   જિલ્લાઓ: જૂનાગઢ અને પોરબંદર

8. ઉત્તર-પશ્ચિમ વિભાગ:
   જિલ્લાઓ: કચ્છ

Featured author of MAY issue

આદરણીય લેખક મિત્રો,સ્પંદનમાં પ્રકાશિત આપની રચનાઓ જ્યારે આપ સોશિયલ મીડિયામાં શેર કરો ત્યારે સૌથી વધુ લાઈક/શેર મેળવેલ Top-3 રચનાને પોઈન્ટના આધારે સ્પંદનના દરેક અંકમાં **Featured author of last issue** અંતર્ગત સર્જકના નામ અને ફોટા સાથે સ્થાન આપવામાં આવશે જેની નોંધ લેશો.

૧. આ માટે આપની પ્રકાશિત રચના સોશિયલ મીડિયા પર પોસ્ટ કરો ત્યારે સ્પંદન પેજને અવશ્ય ટેગ કરીયે.

૨. પોસ્ટના સ્ક્રીનશોર્ટ (લાઈક અને શેર આવે એ રીતે) અને આપનો એક ફોટો આગામી માસની ૧૦ તારીખે રાત્રે ૧૦ વાગ્યા પહેલા નીચે આપેલા મેઈલ આઈડી પર મેઈલ કરવાનો રહેશે. ૧૦ તારીખે દર વાગ્યા બાદ આવેલા મેઈલ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે નહીં. **spandanfeatured@gmail.com**

૩. સ્ક્રીનશોટમાં લાઈક અને શેર હશે તેના આધારે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવશે

.૪. મેઈલનો વિષય : **Subject : Featured Author of may issue -Your Name** લખશો

.૫.મોકલેલ સ્ક્રીનશોટ સાથે પોસ્ટની લિંક પણ મોકલવી જેથી વેરીફાઈ કરી શકાય.

૬. સ્ક્રીનશોટ સાથે લિંક મોકલવામાં નહિ આવે તો આપની પોસ્ટ ધ્યાને લેવામાં આવશે નહીં.

૭.પોઈન્ટ નીચે મુજબ ગણવામાં આવશે.

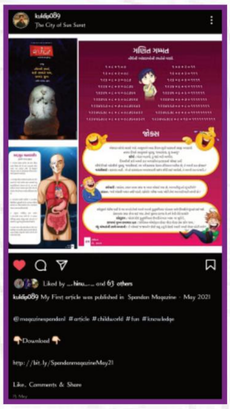
A. ફેસબુક લાઈક - ૧ પોઈન્ટ

B. ફેસબુક શેર - ૨ પોઈન્ટ

C. ઈન્સ્ટાગ્રામ લાઈક - ૧ પોઈન્ટ

૮. આખરી નિર્ણય સ્પંદન સંપાદક ટીમનો રહેશે.

https://www.facebook.com/magazinespandan1/



kuldip089
The City of Sun Set

Liked by ...hiru... and 63 others

kuldip089 My First article was published in Spandan Magazine - May 2021

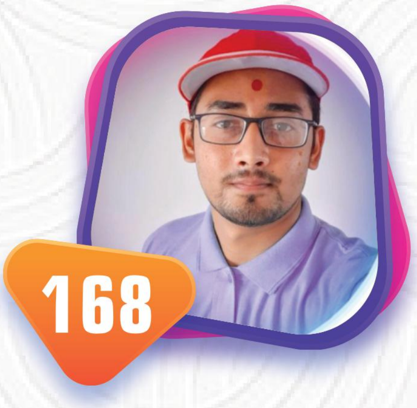
@magazinespandan1 #article #childworld #fun #knowledge

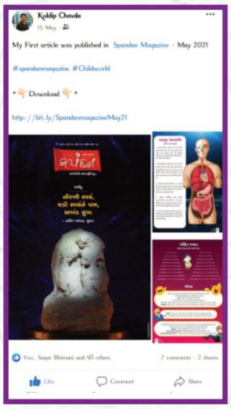
👇Download👇

http://bit.ly/SpandanmagazineMay21

Like, Comments & Share

15 May





Kuldip Chavda
15 May

My First article was published in Spandan Magazine - May 2021

#spandanmagazine #Childworld

👇 Download 👇

http://bit.ly/SpandanmagazineMay21

You, Sagar Bhimani and 98 others

7 comments · 2 shares

વિશ્વ યોગદિન

યાંત્રિક જીવનમાં અલ્પવિરામ મૂકી, પવિત્ર નર્મદાજીના કિનારે
વર્ષાઋતુની પ્રથમ વર્ષાથી નિખરેલી પ્રકૃતિના ખોળે, વર્ણીના સાનિધ્યમાં

યોગ શિબિર 2021

(20 જૂન થી 26 જૂન)

Present and Sponsored by

Vaidik Ayurved

કોરોના કાળમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ બની નીરોગી રહીએ,
આ સુવર્ણ તક રખે ન ચૂકીએ, યોગ શિબિરનો લાભ અવશ્ય જઈએ...

Click here for Brochure
PDF https://tinyurl.com/yyr6852m

Click here for VIDEO
https://youtu.be/pI77T6KJWI0

VAIDIK
Present and Sponsored by **Vaidik Ayurved**

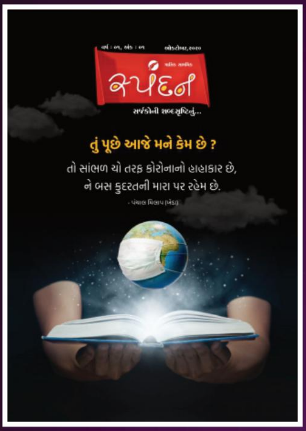
-ઋષિત વૈષ્ણવ

WE WANT
YOUR
FEEDBACK

આપ પહોંચ્યા છો, આ શબ્દસૃષ્ટિની યાત્રાના અંતિમ ચરણમાં....
આપને આ "સ્પંદન" સામયિકના સર્જકોની શબ્દસૃષ્ટિની યાત્રા કેવી લાગી?
આપના અભિપ્રાય અને સૂચનો નીચે આપેલ લિંક દ્વારા અમને અવશ્ય મોકલો.
આપના અભિપ્રાય આપવા અહીં ક્લિક કરો.

Click here

આગળના અંક ડાઉનલોડ કરવા માટે નીચે આપેલ અંક પર ક્લિક કરો.



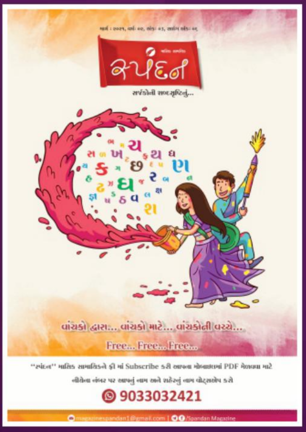
OCT 2020

NOV 2020

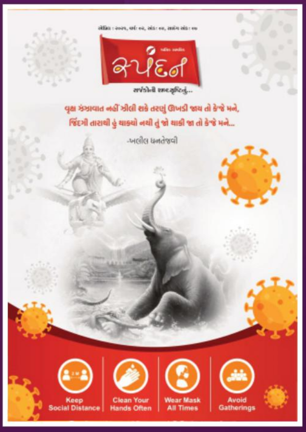
DEC 2020

JAN 2021

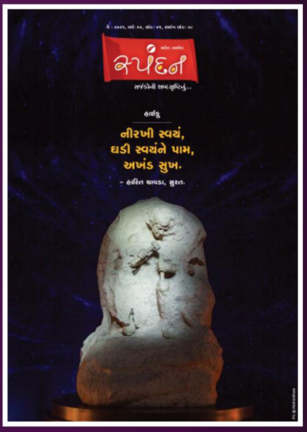
FEB 2021



MAR 2021



APR 2021



MAY 2021

શબ્દસૃષ્ટિની આ યાત્રામાં અમારી સાથે નીચેના માધ્યમો દ્વારા જોડાવા માટે અહીં ક્લિક કરો.

Spandan Magazine